

# MEDITATION VIPASSANA

Retraite en Silence du 5 au 10 février ou weekend du 5 au 7

**Avec Tisārā**



« L'effort est une volonté spontanée de persévérer à travers les difficultés. Ce n'est pas un effort, dur épuisant, désespéré, mais plutôt un souvenir ardent et sans réserve de notre aptitude à la liberté. »

Sharon Salzberg

Une des composantes du Noble Sentier Octuple, l'effort juste travaille l'équilibre. Comment voir où on en fait trop, ou pas assez, comment vraiment s'ancrer dans la présente réalité, se reconnaître ... comment savoir comment s'écouter et avoir confiance en ses propres capacités d'éveil ?

Tisārā a découvert les enseignements du Bouddha en 2001, et très vite, elle s'est dédiée à l'exploration de ses enseignements. En 2005, elle rejoint la Sangha dans la lignée des moines de la forêt d'Ajahn Chah en Angleterre. Après 15 ans de vie en communauté, en 2020, elle a quitté la forme monastique. En plus de son engagement dans la vie de la communauté, elle a enseigné et organisé des retraites pour les familles et les jeunes pendant de nombreuses années, et animé toutes sortes de rencontres et de sessions de méditation au monastère et ailleurs. Plus récemment, elle a été invitée à plusieurs reprises à donner des enseignements en français par l'association Vivekarama à Paris.

**Lieu: Maison Mudita, 1657 Abländschen.** Dans le village de Jaun, prendre à droite et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, il y a un contour en épingle à cheveu sur la droite. La maison est le grand chalet à gauche après le contour.

Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

**Début du cours :** Vendredi 5 février à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h

**Fin du cours :** Mercredi 10 ou dimanche 7 février à 16 h 30

**Prendre avec soi :** fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), chaussures de marche et d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

**Prix du stage :** Frs 350.- pour les 5 jours, frs 140.- pour le weekend. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire des cuisiniers. Votre inscription devient effective avec le versement du montant total du cours sur le CCP de l'Association Mudita, 1000 Lausanne, no 17-132929-5. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, vous pouvez prendre contact avec nous pour adapter le prix.

**DANA :** Selon la tradition, les enseignements, considérés comme étant trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

## Renseignements :

Anne Michel, Tél. 021 653 71 63

[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)



## Inscriptions :

Association Mudita  
Claire et Jean Chevalley

Tél : 026 924 75 43

Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)